



# IFK Umeå

# FRIIDROTT

## VERKSAMHETSPLAN 2017

(2016-11-01-2017-10-31)

### TRÄNING OCH TÄVLING

#### Mål

- att alla aktiva medlemmar får en positiv upplevelse av att delta i friidrott och ges chansen att utvecklas utifrån egna förutsättningar och intressen
- skola in minst 10 nya föräldrar som ledare
- att rekrytera minst 100 barn till Sommarfriidrottsskolan
- att organisationen kring Team IFK Umeå ska stabiliseras och utvecklas
- att öka antalet medlemmar i tonåren
- att få tillgång till bättre tränings- och tävlingsarenor
- att utbilda 5 löpcoacher

#### Aktiviteter

Verksamheten för de yngsta har funnit sin form och kommer att genomföras på samma sätt kommande år. Under 2017 kommer vi att lägga stor vikt vid att stimulera fler barn att stanna kvar i verksamheten samt nyrekrytera utövare i åldrarna från 10 år och äldre. För detta syfte kommer vi att ansöka om utvecklingsmedel via Idrottslyftet.

Team IFK Umeå är den samlande benämningen på äldre ungdomar, juniorer och seniorer som är inriktade på en tävlingskarriär. För detta kommer vi att fortsätta rekryteringen av kompetenta tränare med generell och specifik friidrottskompetens. Ledorden för verksamheten är gemenskap, utbildning och utveckling. Alla aktiva ska få en god friidrottsutbildning med syfte att självständigt kunna ta ansvar för sin träning och tävling.

Vi har tillgång till två specialanläggningar för friidrott i Umeå. Ingen av dem är dock optimala för både träning och tävling. Noliahallen är sliten och behöver en rejäl upprustning. Hallen är dessutom överutnyttjad då den oftast hyrs ut för innebandyträning parallellt med friidrottsträning med ständiga kollisioner som resultat. Noliahallen är i dagsläget inte heller i sådant skick att den duger för större tävlingar. Campus Friidrottsarena är ny och relativt välutrustad men där saknas sådana utrymmen som krävs för större arenatävlingar. Under 2017 kommer styrelsen därför att inrikta våra ansträngningar på att få förbättringar till stånd.

#### 7-9 år

Träning 4 grupper/vecka torsdag 18-19 och lördag 12.00-13.00 i Nolia friidrottshall och Campus Friidrottsarena. Sommarfriidrottsskola 3 veckor.

#### 10-13 år

Träning 2 gånger/vecka tisdag 18-10, torsdag 18.30-19.30 och lördagar 12.00-13.00 i Nolia friidrottshall och Campus Friidrottsarena.

Tävlingar på hemorten och i distriktet.

Idrottslyftsprojekt.

### 13-15 år

Träning 3 gånger/vecka tisdag 18-20, torsdag 18-19.30 och lördag 12.00-13.00. Nolia friidrottshall och Campus Friidrottsarena.

Tävlingar på hemorten, i distriktet och Norrland.

Idrottslyftsprojekt.

Kraftmätningen" i 15-årsklassen (födda -02 till -04)

### Team IFK Umeå

Gemensam allmän träning på lördagar 10.00-12.00. Grenspecifik träning måndag-fredag i Nolia friidrottshall och på Campus Friidrottsarena.

Träningsläger. Tävlings på hemorten, i distriktet, nationellt och internationellt.

Kontrakt med juniorer och seniorer på elitnivå där bidrag för träning och tävling regleras.

Samarbete med FIG/FPC.

Deltagande i lag-SM för kvinnor respektive män.

Tävlingsdeltagande i SM, JSM, USM (inom- och utomhus, terräng och landsväg), NLM, SDM, JDM,

UDM samt övriga tävlingar enligt individuell plan.

### Långlöpare

Ledarledd träning 1 gång/vecka på torsdagar inomhus på Nolia friidrottshall.

Ledarledd träning utomhus på måndagar i samarrangemang med Göteborgsvarvet.

Gruppvis träning utomhus på lördagar.

Tävlingsdeltagande i Västerbottens GP i långlöpning

En gemensam stafettresa

Gemensam resa till ett maratonlopp utomlands

## EGNA TÄVLINGSARRANGEMANG

### Mål

- att alla arrangemang ska uppskattas positivt av deltagare, publik, media och funktionärer
- att alla funktionärer ska vara utbildade för sin uppgift
- att samtliga större arrangemang ska ge ett ekonomiskt överskott och de mindre ska bära sina egna kostnader
- att genomföra en stor internationell arenatävling
- att arrangera nya arrangemang som alternativ till det förlorade VårRuset

### Aktiviteter

#### *Inomhusarrangemang*

Löparnas kväll 1, 3000m

ISDM

Björkspelen

Löparnas kväll 2, 3000m

PRK

#### *Utomhusarrangemang*

Brorundan

Björkspelen / SDM

1/8 Skärgårdsloppet

10/9 Umemilen

Umeå Öppna kommunmästerskap, UDM (halva grenprogrammet)

30/9 Varvetmilen (tidigare Göteborgsvarvets seedningslopp)

Utöver ovanstående tävlingar kommer ett antal mindre kvällstävlingar att anordnas. Under våren hålls 3-4 kasttävlingar i olika grenar. För utomhusarrangemangen är Umemilen och Varvetmilen nationellt sanktionerade långlopp med ett fastställt tävlingsdatum. Övriga tävlingsdatum fastställs definitivt vid VFIF:s planeringskonferens i november.